

Yachtschule Spittler

die Segel- & Motorbootschule im Dreiländereck seit 1980



Praktische Bordrezepte die jeder Skipper kennen sollte

Von unserem Koch und Skipper Thomas Krümmel

Skipper – Omelett

Paprika vierteln entkernen und würfeln. Tomaten vierteln und in Stücke schneiden Schinken in Streifen schneiden. Oliven und Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Tipp:wenn kein Schinken da ist,gehen auch Rauchwürste, Landjäger oder Salami.

Olivenöl in 2 beschichteten Pfannen erhitzen, Paprika und Zwiebeln bei mittlerer Hitze anschwitzen, Schinken dazugeben weitere 2-3 Minuten anschwitzen.Tomaten und Oliven dazu und unterrühren. Eier mit einem Schneebesen verquirlen, ca. 1/3 davon zurückhalten auch von Gemüse, weil eine 3 Pfanne angerichtet werden muss. Eier jetzt zum Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage : Brot oder ein Salat.

Einkaufen : 2 rote Paprika, 3 rote Zwiebeln, 4 feste Tomaten, ca. 100 gr. Oliven, 20 Eier, 350 gr. Schinken, Salz, Pfeffer, Olivenöl.

Eine einfache Tomatensauce für 6-7 Portionen

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomatenmark anschwitzen, Dosentomaten dazugeben 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Nach Bedarf mit Wasser etwas verdünnen, wenn sie zu dünn ist mit Parmesankäse binden. Wenn an Bord, noch etwas Kräuter dazu, getrocknete gehen auch.

Einkaufsliste : 1,5 Liter Tomatenstücke, 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, Zucker, 2 EL Kräuter

Hähnchenkeulen mal anders für 6-7 Portionen

Für dieses Gericht sollte eine große Auflaufform in Bord sein

1. Hähnchenkeulen waschen, am Gelenk teilen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. In einem kleinen Topf 1 Liter Brühe (Brühwürfel) aufkochen und zur Seite stellen.
3. Hähnchenteile in 2 Pfannen anbraten, in der zwischen-zeit die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Orange, Zitrone und Zwiebeln vierteln.
4. Die Hähnchenteile in die Auflaufform geben die Brühe dazu und 10 min. auf 200 Grad in den vorgeheizten Backofen geben.

Yachtschule Spittler

die Segel- & Motorbootschule im Dreiländereck seit 1980



Praktische Bordrezepte die jeder Skipper kennen sollte

Von unserem Koch und Skipper Thomas Krümmel

5. Die Auflaufform mit den Hähnchenteilen aus dem Backofen nehmen, Kartoffeln, Zwiebeln, Orangen, Zitronen und Knoblauch in der Form verteilen. Rotwein und Tomatenstücke darüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Form in den Ofen zurück stellen und ca. 1 Stunde garen lassen. Kartoffeln und Keulen mit einer Gabel testen ob sie gar sind. 10 min. vor Garende Kräuter auf der Form verteilen.

Einkaufsliste : 10 große frische Hähnchenkeulen, 14 mittlere festkochende Kartoffeln, 4 rote Zwiebeln, 1 Orange, 1 Zitrone, ¼ Liter Rotwein, 1 Liter Brühe (3 Brühwürfel), 2 Knoblauchzehen, 2 Dosen Tomatenstücke ca. 800 gr., Salz, Pfeffer, Kräuter (Basilikum, Oregano, Petersilie).

Gebratenes Schweinefilet mit Kartoffeln-Gemüsepfanne für 6-7 Portionen

1. Kartoffeln schälen und in 1,5 cm Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Paprika klein schneiden.
3. Peperoni, Knoblauch und Zucchini klein schneiden.
4. Zwiebeln und Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 10 min. aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen. Wieder in die gleiche Pfanne etwas Olivenöl geben und die Zucchini, Paprika mit dem Knoblauch anschwitzen bis dieses etwas braun ist, dann aus der Pfanne nehmen und zu den Paprika und Zwiebeln geben.
5. Olivenöl in 2 Pfannen erhitzen und die Kartoffelwürfel anbraten bis sie gar sind. Kartoffeln in Backofen warm stellen.
6. Pfannen mit Küchenpapier und öl reinigen (ausreiben).
7. Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, etwas breit drücken, Salzen und würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets ca. 2-3 Min von jeder Seite anbraten.
8. Die Kartoffeln mit dem Gemüse mischen und in eine große Pfanne oder Auflaufform geben, kurz anwärmen. Wenn man will noch ein paar Kräuter darüber streuen.

Tipp : Filet nicht warm halten, am besten ganz am Schluss braten und auf die Kartoffeln-Gemüsepfanne legen. Mann kann auch andere Fleischsorten verwenden.

Einkaufsliste : 1,5 kg Frische Schweinefilet, 1,5 kg Kartoffeln, 3 rote Zwiebeln, 3 Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 3 rote Paprika, 2 Peperoni, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Yachtschule Spittler

die Segel- & Motorbootschule im Dreiländereck seit 1980



Praktische Bordrezepte die jeder Skipper kennen sollte

Von unserem Koch und Skipper Thomas Krümmel

Pasta mit Tagliatelle Nudeln für 6-7 Portionen

1. Zwiebeln, Karotten, Staudensellerie und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf ca. ½ Liter Brühe anrühren und zur Seite stellen.
3. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und den Zitronenabrieb vermischen und zur Seite stellen.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen, das Gemüse ca. 4-5 Minuten anschwitzen, Tomatenmark dazu und weitere 2 Minuten anrösten, Achtung immer rühren. Mit Rotwein ablöschen kurz aufkochen, Hackfleisch dazu und mit dem Gemüse vermischen, ca. 5 Minuten anbraten.
5. Tomatenstücke dazugeben, mit der Brühe aufgießen bis das Fleisch bedeckt ist, gut durchmischen und ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen, würzen nach Bedarf.
6. 20 Minuten vor Garzeitende die Nudeln in ausreichend Salzwasser kochen. Ca. 5 Minuten Nudeln abgießen in den Topf zurück geben, ein Stück Butter dazu und umrühren.
7. Kräuter kleinhacken, 5 Minuten vor Garzeitende dazu geben. Zum Schluss noch etwas Parmesankäse darüber, fertig.

Tipp : Ich verwende gerne Tagliatelle Nudeln, natürlich gehen auch andere, Spiralen, Rigate oder Spaghetti.

Einkaufsliste : 1 kg grobes Rinderhack, 2 rote Zwiebeln, 4 mittlere Karotten, 4 St Staudensellerie, 2 Dosen Tomatenstücke ca. 800 gr., 1 Glas Rotwein, 1 Zitrone, 2 Eßl. Kräuter, 1 kg. Nudeln, Olivenöl.

Salatschüssel für 6-7 Personen

Tomaten vierteln und in Stücke schneiden Gurken schälen halbieren und mit einem Löffel entkernen. Mozzarella oder Feta würfeln Zwiebeln vierteln und in Scheiben schneiden. Oliven mit dem Salat und den Mozzarella in eine große Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und Essig dazu, Kräuter nicht vergessen und gut mischen.

Tipp : Sind noch Nudeln übrig können auch diese untergemischt werden. Salat immer oben im Kühlschrank lagern da sie sonst anfrieren. Blattsalate immer zuerst verarbeiten.

Einkaufsliste : 7 feste Tomaten, 2 rote Zwiebeln, 2 mittlere Gurken, 1 kleine Dose Oliven ohne Steine, 2 EL Kräuter Oregano, Basilikum, Petersilie, 4 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker.

Yachtschule Spittler

die Segel- & Motorbootschule im Dreiländereck seit 1980



Praktische Bordrezepte die jeder Skipper kennen sollte

Von unserem Koch und Skipper Thomas Krümmel

Proviant-Liste für 6-7 Personen (ca. 6 Tage) ohne Landgang

Getränke

Mineral-Stilles Wasser 2-3 Liter pro Tag und Person, Wasser zum Kochen Kaffee und Tee mit eingerechnet	72 Flaschen
Div. Säfte zum mischen	2x10 Liter
Bier, Wein, Cola	nach Bedarf (Anlegerbier)
Kaffeepulver + Filter	nach Bedarf

Nudeln-Reis-Kartoffeln

Nudeln trocken	150 gr. pro Person und Mahlzeit
Kartoffeln	250 gr. pro Person und Mahlzeit
Reis	100 gr. pro Person und Mahlzeit

Milchprodukte-Eier-Brot

Butter oder Margarine	2 Kg
Milch im Tetra-pack (für Müsli)	6 Liter
Sahne	200 ml, Menge den Rezepten anpassen
Eier zum Frühstück und kochen	60 Stück
Joghurt und Quark	nach Bedarf
Käseaufschnitt 200 gr im Pack oder Käse am Stück, hart & weich	2 Kg
Streichkäse 200 gr im Pack	1 Kg
Parmesankäse am Stück auch zum Kochen	1 Kg
Käse am Stück div. Sorten	1-2 Kg
Brot oder Brötchen Pro Person und Tag ca. 300 gr.	12-14 Kg
In den ersten Tagen frisches Brot, danach Brötchen im Beutel zum aufbacken - Vollkorn Brot im Frischepack	

Fisch-Fleisch-Wurst-Schinken

Fleisch	250 gr. pro Person und Mahlzeit
Thunfisch aus der Dose	2 Dosen

Yachtschule Spittler

die Segel- & Motorbootschule im Dreiländereck seit 1980



Praktische Bordrezepte die jeder Skipper kennen sollte

Von unserem Koch und Skipper Thomas Krümmel

Hackfleisch+Geflügel immer am Anfang vom Törn Verarbeiten Rind +Schweinefleisch halten länger. Fleischwaren immer unten im Kühlschrank lagern, gut einpacken.	
Schinken roh oder gekocht im Frischepack ca. 150-200 gr. im Pack	10 Pack
Div. Würze zum heiß machen, oder kalt bei längeren Schlängen.	40 Stück
Salami am Stück, luftgetrocknete	1.5 Kg

Div. Lebensmittel

Obst pro Person und Tag 2 Stück Bananen, Äpfel, Birnen,Orangen,lassen sich am besten lagern	80-90 Stück
Marmelade, Honig, Nutella(für den Skipper)	5-6 Gläser
Eier	20, Menge den Wünschen anpassen
Margarine, ev. auch Butter	2 Pakete
Müsli, diverse Sorten	1,5-2,0 Kg
Schokolade, Gebäck, Zwieback, salzige Kekse wenn es mal jemandem schlecht geht	5-6 Pack
Trockenfrüchte	
Salate: Tomaten, Gurken, Oliven, Paprika ...	Menge siehe Rezept
Mais aus der Dose	2
Champions aus der Dose	3
Erbsen aus der Dose	2
Bohnen aus der Dose	3
Cocktailfrüchte aus der Dose, Desert	5
Essig, Öl, Kräuter	Nach Bedarf
Senf, Ketchup, Remoulade	Nach Bedarf
Kümmel	Nach Bedarf
Fisch-/Pizzagewürz	Nach Bedarf

Sonstiges

Küchenpapier, Toilettenpapier	Je 8 Rollen
Geschirrtücher	Nach Bedarf

Yachtschule Spittler

die Segel- & Motorbootschule im Dreiländereck seit 1980



Praktische Bordrezepte die jeder Skipper kennen sollte

Von unserem Koch und Skipper Thomas Krümmel

Putz- und Spüllappen	Nach Bedarf
Spülbürste	Nach Bedarf
Spülmittel	Nach Bedarf
Allzweckreiniger	Nach Bedarf
Müllbeutel	Nach Bedarf
Feuerzeug	Nach Bedarf
Haushaltskerzen, Teelichter	Nach Bedarf
Frischhaltebeutel	Nach Bedarf

Schwerwetterproviant

Fertigsuppe oder Fertig Mahlzeit	für zwei Mahlzeiten
Müsliriegel	32 Riegel
Ingwerhaltige Süßigkeiten	